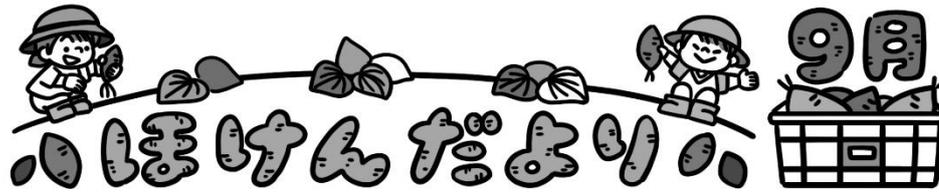


令和5年9月1日（金）発行
 中野第一小学校 校長 戸崎 晃
 養護教諭 土田 内田



家庭数配布

充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか。夏休みの間は朝起きるのが遅くなったり、寝る時間も遅くなったりすることにより、生活リズムが乱れることが多いです。そのため、学校が始まっても、体が重かったり、元気が出なかったりすることがあります。できるだけ早く、生活リズムを休みモードから学校モードに切り替えていくことが大切です。

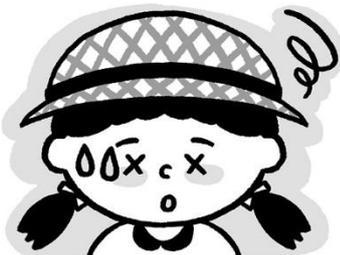
来週から秋の身体測定、また9月下旬からは歯科検診を予定しています。結果は「定期健康診断の記録」という用紙で、歯科検診終了後に配布いたします。「定期健康診断の記録」の下部にある「発育・その他の記録」を御覧ください。夏休みを経て、お子様がどのくらい成長したのか、御家庭でも話題にしていただけると幸いです。なお、「定期健康診断の記録」の返却は不要です。御家庭で大切に保管をお願いいたします。



9月 保健行事予定		
日程	項目	クラス
9月 4日（月）	身体計測・宿泊前検診	ひまわり
9月 5日（火）	身体計測	1年、2年
9月 6日（水）	身体計測	3年、5年
9月 8日（金）	身体測定	4年、6年
9月29日（金）	歯科検診	ひまわり、1年、4年、6年

まだまだ暑い日が続きます。自分が思っている以上に体は疲れているかもしれません。お子様と一緒に御覧いただき、生活のヒントにしてみてください。

夏の疲労、
残って
いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す
（早寝早起き、朝ごはん）
- ・予定を詰め込みすぎない
（ゆったりモード）

- ・ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
 - ・お風呂にゆっくり浸かる
 - ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

9月9日は救急の日！

保健室には毎日、けがをしてくる子どもがたくさん来ます。大きなけがは少ないのですが、転倒して擦り傷、ハサミで切り傷、鼻血、鬼ごっこやボール遊びで突き指など軽度の負傷がよく起こります。自分の体は自分で守っていけるよう、正しい初期対応を身に付けることが大切です。学校ではできるだけ、自分のけがの状況は自分で説明してもらい、どうしたら良いかを一緒に考えるように対応しています。そして処置については根拠を伝えて、行います。けがを通して子ども達が自分の健康について考え、正しく対応できるようにサポートしています。また、9月の身体測定ではけがの手当てについて保健指導を行います。御家庭でもぜひ、けがをしたときは、まずはこうするんだよと話し合っていたいただければと思います。

擦り傷、切り傷



傷口を流水で綺麗に洗います。消毒液は傷口を刺激し、傷の治りを遅くします。水で洗浄しても土や汚れが落ちなかったり、深い傷の場合は病院を受診し、相談しましょう。

突き指



突き指をしたら、引っ張ったり、無理に指を動かしてはいけません。骨折している場合もあります。氷を入れた水の中で15分～20分程度冷やしましょう。

鼻血



まず、下を向きます。ティッシュを鼻に詰めず、鼻血が垂れないようにティッシュを鼻にあて、親指と人差し指で小鼻を強くつまんで止めます。目と目の間の鼻の部分をやすと止まりやすくなります。5分押さえれば、おおよそ止まります。

永久歯がグラグラ・抜けた



永久歯が抜けそうになったら、食事などはせず、歯科を受診しましょう。もし、完全に抜けてしまったら、歯の根の部は触れずに、牛乳など（下記図参照：種類別歯の保存時間）につけて、すぐに歯科（口腔外科）を受診しましょう。

ティースキーパーネオ	牛乳	唾液	生理食塩水	水道水
学校等にある専用保存液	脂肪分の少ないもの	頬の裏側または舌の下に歯を入れる	0.9%濃度	左記の方法が不可能な場合
24時間	6時間	1時間	1時間	30分

火傷



水道水で冷やします。最低5分は冷やしましょう。氷水、氷での冷却は組織の損傷を助長することがあるので避けましょう。冷却は疼痛軽減するまで行いましょう。

**AEDのある場所を
おぼえておこう！ 学校には2台あるよ！**



保健室前→



主事室前↑